健康一口メモ

しっかり噛んで長生きをしましょう

黒瀬歯科医院
黒瀬院長

　口の健康がそこなわれると、食欲不振や精神不安を招き体調不良になります。「目は心の窓、口は健康の窓」と言われるゆえんです。また、しっかり噛むことは顎や歯の発達ばかりでなく、全身の健康に大きく影響してきます。

噛んでダイエット（生活習慣病予防）
　人間の満腹感は血糖値（血液中のブドウ糖の量）によって決まります。よく噛んで食べると、食事時間が長くなるので、それほど多く食べない段階でも血糖値が上昇し、満腹感が得られ食べ過ぎを防いでくれます。

噛んで唾液の促進（がん予防と感染症予防）
　噛むことは唾液の促進にもなります。唾液には多くの抗菌物質が含まれており、外来の病原微生物の侵入を防いでくれます。いわゆる毒消しの力があります。また、よく噛まないと唾液の分泌が不十分となり、虫歯が増えます。また、歯の再石灰化、食べ物の飲み込み、発音や発声をするためにも十分な唾液の分泌が必要です。

噛んで脳の活性化(頭脳めいせき・痴呆防止)
　噛むことは脳との連係です。食べ物の情報を脳に送り、強く噛めとか、弱く噛めなど脳からの指令があり、噛むわけです。さらに、噛むことの筋肉運動で脳細胞の代謝が活発になります。それによって、脳への血液循環も良くなり十分な酸素と栄養が運ばれ、脳の発育を促進、活性化させます。

　このように、「噛む」という行為は、おいしく食事をする他に、全身のさまざまな健康維持に欠かせないものです。
　しっかり噛むための目標はひと口で30回です。一度身についた噛まない習慣は、簡単には直らないかもしれませんが、がんばりましょう。

このコーナーは、毎月町内の医師から、健康へのアドバイスをしていただきます。

保健福祉シリーズ 11

高齢者の介護予防
～パート５～

「認知症」を予防しましょう!

　1年前に比べて「段取りが悪うなったなぁ。」とか、「同じことを何度も言い出したなぁ。」と感じることはありませんか?計画力や記憶力が低下してきたら「認知症」の恐れがあります。「認知症」とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」で、老化にともない誰もがかかる可能性があります。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状を軽減したり、進行を遅らせることができます。

認知症の初期症状をチェックしてみましょう!（大友式認知症予測テストより）
採点方法：ほとんどない→０点、ときどきある→１点、ひんぱんにある→２点

	質　問　事　項	点数
1	同じ話を無意識にくり返す	
2	知っている人の名前を思い出せない	
3	物のしまい場所を忘れる	
4	漢字を忘れる	
5	今しようとしていることを忘れる	
6	器具の取扱説明書を読むのを面倒がる	
7	理由もないのに気がふさぐ	
8	身だしなみに無関心である	
9	外出をおっくうがる	
10	もの（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	
	合　　計	

<判定>　0～8点 → 正常　　9～13点 → 要注意
　　　　14～20点 → 認知症の始まり？医師の診察を受けましょう。

認知症予防のポイント!
○認知症は生活習慣の改善によって、予防することが可能な病気です。
○早期発見・早期治療が有効です。気になる兆候があったら、かかりつけ医や専門医で受診しましょう。